

**Комплекс общеразвивающих упражнений
для ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
1-я половина ноября**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предмета

1. «Кулачки-плечики»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед

Вып.: вытянуть руки вперед, сжать кулачки.

Приложить кулачки к плечам - «Плечики».

Повтор: 4 раза, темп: средний.

2. «Здороваемся»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе

Вып.: наклониться вперед – «Здравствуйте».

Выпрямиться.

Повтор: 4 раза, темп: средний.

3. «Неваляшки»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз

Вып.: наклоняться в одну и другую сторону

Повтор: 4 раза, темп: средний.

4. «Тук-тук»

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вып.: присесть, постучать кулачками по полу – «Тук-тук».

Встать, выпрямиться.

Повтор: 4 раза, темп: средний.

5. «Воротики»

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: подскоки на месте: ноги врозь-вместе

Повтор 10 сек - 2 раза в чередовании с ходьбой темп: быстрый.

6. «Ветерок» (упражнение на дыхание).

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вып.: вход носом, медленный выдох через рот

Повтор: 4 раза, темп: замедленный.